

ОБОСНОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Г.А. Петрова

Омский Государственный технический университет, Омск, Россия

Введение. Сегодня такое понятие, как состояние здоровья человека, рассматривается как процесс сохранения и развития психических, физиологических и биологических его функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья и его коррекции является особенно актуальной для молодых людей студенческого возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Многочисленные исследования и публикации ученых [3] по вопросам организации физического воспитания студентов СМГ показали, что количество зачисляемых в них составляет от десяти до двадцати процентов общего числа поступающих в ВУЗы. Рассматривая патологию, следует отметить наиболее часто встречающиеся заболевания. На первом месте сердечно-сосудистая патология. Примерно на том же уровне желудочно-кишечные заболевания. Прогрессирование хронического бронхита, сопровождающееся снижением дыхательной функции уменьшают диапазон жизнедеятельности, ограничивают физическую работоспособность студентов.

В последние годы возросло число лиц с дисплазией соединительной ткани и зависимых от нее признаков [2]. Не менее многочисленная группа студентов с нарушениями осанки и заболеваниями опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, сколиоз, плоскостопие [1]. Для студенток характерны значительные нарушения репродуктивного здоровья [4].

Задачей физической культуры в ВУЗе является восстановление, повышение и поддержание общей и физической работоспособности. В связи с этим необходимостью является введение в программу физического воспитания семинарских занятий по освоению частных методик использования физических упражнений восстановительного характера. Более углубленное знание и понимание механизма лечебного действия физических упражнений при различных отклонениях в состоянии здоровья, необходимо для того, чтобы в течение всей жизни человек самостоятельно мог поддерживать уровень стабильного состояния своего организма.

При этом учебной программой дисциплины «Физическая культура» для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, предусматриваются разделы физической подготовки: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, подвижные и спортивные игры, а также плавание, но контрольные нормативы по этим разделам не предусматривают временных норм. Особое внимание уделяется упражнениям на воспитание и формирование осанки, обучению дыхательным упражнениям, а также на расслабление, включая паузы отдыха на 1 – 2 минуты между физическими упражнениями. Помимо этого обязательно включать упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат. Программный материал по легкой атлетике включает: ускоренную ходьбу, дозированный бег трусцой с использованием пауз отдыха, то есть ходьбы с расслаблением в течение 1-2 мин. Пульс при этом должен снижаться на 25-30% от максимального во время бега. Такая методика бега позволяет избегать перегрузок сердечно сосудистой системы. Из спортивных игр можно использовать элементы игры в волейбол, баскетбол. Сами игры проводятся по упрощенным правилам и укороченному времени. Применяя подвижные и малоподвижные игры на уроке, повышается эмоциональный фон. Особенностью методики лыжной подготовки является работа по воспитанию навыков правильного дыхания и совершенствование в целом дыхательной системы. Те же задачи ставятся и при обучении плаванию, помимо формирования осанки, улучшения работы сердечно-сосудистой и нервной системы.

Определение уровня допустимых физических нагрузок для студентов с отклонениями в состоянии здоровья исключительно важная и вместе с тем сложная задача. Решение ее возможно лишь при индивидуальном подходе к установлению соответствия используемых нагрузок к функциональным возможностям занимающимся физической культурой.

Методы исследования. Наиболее простым и вместе с тем достаточно информативным является определение частоты пульса до и после выполнения отдельных упражнений, некоторых частей

занятия и всего в целом. Согласно ВОЗ оздоровительные физкультурные занятия проводятся на уровне 70-85% от максимального пульса, который можно вычислить, если от 220 отнять возраст занимающегося. Изменение частоты пульса и уровня артериального давления, возникающего после физической нагрузки, позволяет судить об адаптации организма к выполненной нагрузке и об уровне функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Для оценки динамики результатов физической нагрузки проводится степ-тест в модификации ученых Рязанского медицинского института. Функция дыхания определяется по пробам Штанге на вдохе, и Генчи на выдохе. Особый интерес у занимающихся вызывает динамика показателей физического развития или антропометрических данных: определение роста, веса, окружности грудной клетки и ее экскурсии, ЖЕЛ, динамометрия (кистевая и станочная).

Для определения степени выносливости проводится тест Купера. Скоростно-силовые способности определяются по динамике прыжка в длину с места. Сила – по числу подтягиваний на перекладине и сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа. Сила мышц брюшного пресса – по числу подъемов туловища из исходного положения, лежа на спине за 30 с. Сила мышц спины – по числу подъемов верхней половины туловища из исходного положения, лежа поперек кушетки или стола, ноги закреплены.

Суммируя все результаты исследования, преподаватель определяет, на что следует обратить внимание во время занятий физической культурой.

Результаты научных исследований сотрудников кафедры и собственный практический опыт, на протяжении более 15 лет внедрения в учебный процесс студентов специальной медицинской группы: длительного дозированного бега; силовой подготовки; дифференцированного плавания для студентов с дисплазией соединительной ткани; унифицированного плавания и разгрузочной гимнастики в воде при функциональных нарушениях позвоночника; элементов су-джок терапии с целью профилактики нарушений репродуктивного здоровья у студенток, показали, что проведение занятий по вышеперечисленным формам, средствам физической культуры отдалает обострение основного заболевания, способствует повышению иммунитета к простудным заболеваниям и улучшают психо-эмоциональный статус.

Литература:

1. Колтошова Т.В. Вторичная профилактика функциональных нарушений и заболеваний позвоночника у студентов специальных медицинских групп: автореф. дис....кнд. пед. наук/ Т.В. Колтошова. – Омск, 2006. – 24с.
2. Мельникова О.А. Методика дифференцированного обучения плаванию студентов специальной медицинской группы с учетом фенотипа : автореф. дис....кнд. пед. наук/ О.А. Мельникова. – Тюмень, 2007. – 25с.
3. Сафонова Ж.Б. Физические тренировки в базисной программе специальной медицинской группы/ Ж.Б. Сафонова // Современное образование: управление и новые технологии: Тез. докл. науч.- метод. конф. – Омск, 2000. – Кн. 2 – С. 105 – 107
4. Шевелева И.Н. Физкультурно-образовательная технология профилактики нарушения репродуктивного здоровья студенток: автореф. дис....кнд. пед. наук/ И.Н. Шевелева. – Тюмень, 2008. – 25с.